

CÓMO RECONOCER Y MANEJAR LA DEPRESIÓN

INFORMACIÓN PARA ADULTOS MAYORES, FAMILIAS Y CUIDADORES



LEA ESTE FOLLETO PARA APRENDER SOBRE LO SIGUIENTE:

- Qué es la depresión.
- Cómo manejar la depresión.
- Cómo apoyar a alguien que tiene depresión.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

A medida que envejecemos, nuestra salud, nuestro entorno vital y nuestras relaciones sociales pueden cambiar, lo que puede hacer que nos sintamos tristes o decaídos durante un tiempo. Sin embargo, si estos sentimientos persisten durante semanas o incluso meses, puede significar que tiene depresión. A veces, no se experimenta un cambio de humor, sino que se pierde el interés por las cosas que antes se disfrutaban. La depresión no es una parte normal del envejecimiento, sino una afección médica que se puede manejar con los tratamientos apropiados.

Lea este folleto para aprender a reconocer los signos y los síntomas comunes de la depresión y cómo manejarla.

¿QUÉ TAN COMÚN ES LA DEPRESIÓN?

La depresión no es una parte normal del envejecimiento: la mayoría de los adultos mayores no experimentan depresión. Casi entre el 5 y el 10 % de los canadienses mayores que viven en la comunidad padecen algún tipo de trastorno depresivo. Sin embargo, es más común entre los adultos mayores en entornos de atención institucional, ya que alrededor del 44 % experimenta síntomas depresivos.



¿QUIÉN ES SUSCEPTIBLE DE SER DIAGNOSTICADO CON DEPRESIÓN?

El riesgo de desarrollar la depresión es mayor si ocurre lo siguiente:

- No cuenta con apoyos sociales
- Tiene antecedentes personales o familiares de depresión
- Tiene una enfermedad crónica que afecta su capacidad funcional e independencia
- Vive con dolor crónico
- Tiene miedo a la muerte o ha perdido recientemente a un ser querido
- Tiene problemas de corazón, presión arterial baja, cáncer o diabetes
- Vive en un entorno de atención de larga duración (residencia para ancianos)



¿QUÉ ASPECTO PUEDE TENER LA DEPRESIÓN?

Una persona con depresión puede mostrar algunos de los siguientes síntomas:



CAMBIOS FÍSICOS

- Cambios en el apetito que provocan pérdida o aumento de peso
- Cambios en el sueño, como dormir poco o demasiado o falta de sueño reparador
- Disminución de energía, lo que provoca una sensación de fatiga
- Dolor sin causa física identificable y que no mejora con el tratamiento



CAMBIOS EN LA FORMA DE PENSAR

- Obsesión por los pensamientos negativos.
- Preocupación por los fracasos percibidos o las insuficiencias personales, lo que conduce a una disminución de la confianza en sí mismo.
- Ser duramente autocrítico y crítico.
- Tener dificultades para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones.
- Tener pensamientos suicidas.



CAMBIOS EN LOS SENTIMIENTOS

- Experimentar una pérdida de interés en las actividades favoritas.
- Experimentar sentimientos de desesperanza o pesimismo.
- Experimentar sentimientos de culpa, inutilidad o impotencia.
- Experimentar una sensación de irritabilidad o inquietud.



CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

- Descuidar los deberes como las tareas domésticas y el pago de las facturas.
- Disminución de la actividad física y el ejercicio.
- Reducir las actividades de autocuidado, como la higiene y el aseo.
- Aumento del consumo de alcohol y de medicamentos con o sin receta que alteran el estado de ánimo.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL DIAGNÓSTICO Y EL MANEJO DE LA DEPRESIÓN?

Los adultos mayores suelen estar infradiagnosticados e infratratados cuando tienen depresión porque algunos ven la depresión como una respuesta normal al envejecimiento y sus desafíos. Pero no lo es. Además, es posible que los adultos mayores no experimenten los mismos cambios de humor que los adultos más jóvenes; puede que no se identifiquen como "deprimidos", sino que simplemente hayan perdido el interés o sus "ganas de vivir".



Es importante diagnosticar y tratar esta afección médica porque la depresión no tratada puede llevar a los adultos mayores a aislarse socialmente y a sentirse solos. La depresión también puede tener un impacto negativo en las relaciones familiares y amicales, lo que, a su vez, puede empeorar la depresión. Además, la depresión puede influir negativamente en el manejo de otras enfermedades crónicas.



Finalmente, la depresión no tratada puede conducir al suicidio. Los adultos mayores, especialmente los hombres mayores, tienen la tasa de suicidio más alta de todos los grupos. Reconocer los signos de riesgo de suicidio en los adultos mayores puede ayudar a la prevención.

¿CUÁLES SON ALGUNAS SEÑALES DE QUE ALGUIEN PUEDE CONSIDERAR EL SUICIDIO?

Antes de que alguien recurra al suicidio, suele mostrar signos de advertencia con anticipación. Las personas que se sienten suicidas pueden realizar lo siguiente:

- Mostrar un cambio repentino de humor o comportamiento.
- Mostrar una sensación de desesperanza e impotencia.
- Expresar el deseo de morir o poner fin a su vida.
- Aumentar el uso y el abuso de sustancias.
- Dejar de relacionarse con personas y actividades que antes disfrutaban.
- Experimentar cambios en los patrones de sueño.
- Tener disminución del apetito.
- Regalar las posesiones más preciadas o hacer los preparativos para su muerte.



¿CÓMO PODEMOS MANEJAR LA DEPRESIÓN?

Hay tres estrategias principales para manejar la depresión.



CREACIÓN DE APOYOS SOCIALES

La depresión puede hacer que los adultos mayores se sientan desconectados de los demás y no quieran mantener conexiones con sus seres queridos. Sin embargo, el apoyo de la familia y los amigos puede ser una parte importante para manejar la depresión. Acudir a los amigos y a la familia, unirse a un grupo social y ser activo en la comunidad puede ayudar a una persona a recuperarse y a prevenir futuros episodios de depresión.



TERAPIA COGNITIVA BASADA EN LA ATENCIÓN PLENA

La terapia cognitiva basada en la atención plena (MBCT) es una forma de terapia de grupo basada en pruebas para prevenir las recaídas en la ansiedad y la depresión. Combina la terapia cognitiva y las prácticas meditativas para ayudar a las personas a familiarizarse con los trastornos del estado de ánimo y desarrollar relaciones más positivas con ellos. Suele impartirse en un programa de terapia de grupo de 8 semanas.



REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADA EN LA ATENCIÓN PLENA

La reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR) examina el estrés de la vida y cómo afecta a nuestras experiencias. En la MBSR, los participantes aprenden a reconocer las reacciones habituales y poco útiles ante las dificultades y aprenden, en cambio, a adoptar una actitud interesada, de aceptación y sin prejuicios ante todas las experiencias, incluidas sensaciones, emociones, pensamientos y comportamientos difíciles.

De acuerdo a la gravedad y el tipo de síntomas depresivos, el médico también puede recetar medicamentos. Es importante tomar los medicamentos para la depresión tal y como se prescriben, al igual que se toman los medicamentos para cualquier otra enfermedad. Automedicarse para tratar la depresión puede aumentar el riesgo de adicciones, caídas y deterioro cognitivo.

¿CUÁLES SON LAS ESTRATEGIAS PARA APOYAR A ALGUIEN QUE TIENE DEPRESIÓN?

Si cree que usted o un ser querido tiene depresión, lo primero que debe hacer es hablar con su médico de cabecera. El tratamiento puede incluir la terapia de conversación, la reducción del estrés, el aprendizaje de habilidades de afrontamiento, así como el apoyo familiar y social y la medicación.



Cambiar ciertos comportamientos puede ayudar a una persona con depresión a controlar mejor sus síntomas. Reducir la cafeína y el alcohol, el tabaquismo y el exceso de comida, así como hacer ejercicio con regularidad, puede ayudar a controlar la depresión.



Apoyar a un ser querido que lucha contra la depresión puede ser un reto y difícil porque la enfermedad puede hacer que lo alejen. Acérquese a esa persona, pase tiempo con ella y hágale saber que le importa. Algunas otras estrategias para apoyar a alguien que esté a su cuidado que tenga depresión incluyen lo siguiente:



- Jugar a juegos o realizar actividades que sean interactivas y estimulen el cerebro.
- Organizar actividades sociales periódicas, como ir a espectáculos, tomar clases o ser mentor de personas más jóvenes.
- Tocar algunas de sus canciones favoritas.
- Programar una vez al día una actividad que antes le daba placer es un buen enfoque.
- Puede pedirle que califiquen su estado de ánimo en una escala del 1 al 10 antes y después de estas actividades para evaluar cuáles son las más eficaces para mejorar su estado de ánimo.



¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?

CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION

The Canadian Mental Health Association ofrece información y servicios a las personas que luchan contra un problema de salud mental y que se beneficiarían del apoyo.



www.toronto.cmha.ca

CONNEXONTARIO

ConnexOntario ofrece información gratuita y confidencial sobre servicios sanitarios para personas con problemas de alcohol y drogas, enfermedades mentales o ludopatía.



www.connexontario.ca

CANADIAN COALITION FOR SENIORS' MENTAL HEALTH

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health comparte información, recursos y enlaces con otras organizaciones para promover la salud mental entre los adultos mayores.



www.ccsmh.ca

LATE-LIFE MOOD DISORDER CLINIC EN CAMH

La Late-Life Mood Disorder Clinic en CAMH ofrece consultas psiquiátricas a los pacientes que han tenido trastornos del estado de ánimo durante mucho tiempo y que ahora tienen más de 60 años, así como a las personas que desarrollan un trastorno del estado de ánimo después de los 60 años.



<https://www.camh.ca/en/your-care/programs-and-services/latelife-mood-disorder-clinic>

SERVICIO DE ASESORAMIENTO SIN CITA PREVIA DE WOODGREEN

El servicio de asesoramiento sin cita previa de WoodGreen ofrece asesoramiento gratuito e inmediato para tratar una amplia gama de problemas, como la ansiedad y la depresión. No se necesita cita ni derivación y no hay restricciones de acceso. Está abierto los martes y miércoles de 4:30 p. m. a 6:45 p. m.



<https://www.woodgreen.org/programs/walk-in-counselling-wic>

RECURSOS RELEVANTES EN NUESTRA SERIE

- Manejo de afecciones comunes de salud mental en adultos mayores
- Reconocer y manejar la ansiedad

RECURSOS DE SALUD ADICIONALES EN NUESTRA SERIE:

- Planificación anticipada de la atención: Cómo abordar la conversación
- El alcohol y su salud
- Calcio, vitamina D y salud ósea
- Consejos generales para el manejo de problemas de memoria
- Mejorar la nutrición a medida que envejece
- Mejorar la incontinencia urinaria
- Vivir más tiempo, vivir bien: su guía para un envejecimiento saludable
- Manejo del estrés del cuidador
- Manejo del dolor crónico
- Manejo del estreñimiento
- Manejo del deterioro cognitivo leve, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias
- Manejo de múltiples afecciones de salud crónicas
- Manejo del uso de sedantes e hipnóticos entre adultos mayores
- Manejo del sueño en adultos mayores
- Manejo del uso de sustancias y los trastornos adictivos a medida que envejece
- Prevención de caídas en el hogar
- Reconocer y manejar el delirio
- Reconocer y manejar la pérdida auditiva
- Uso seguro de medicamentos para adultos mayores
- Sustitutos para la toma de decisiones y poderes notariales
- Comprender sus opciones de cuidados paliativos

RECURSOS COMUNITARIOS ADICIONALES EN NUESTRA SERIE:

- Opciones de transporte comunitario
 - Servicios de evaluación de manejo
 - Maltrato a personas mayores
 - Financiamiento para ayudas para la movilidad y otros del Programa de dispositivos de asistencia
 - Opciones de vivienda para adultos mayores
 - Cómo registrarse en Wheel-Trans
 - Meals on Wheels
-

Esta información debe utilizarse únicamente con fines informativos y no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte a su proveedor de atención médica para obtener asesoramiento sobre una afección médica específica. Se puede reimprimir una sola copia de estos materiales solo para uso personal no comercial.

Nos gustaría agradecer a las siguientes personas por su apoyo a nuestra Iniciativa de recursos educativos para apoyar el envejecimiento saludable:



Fundación Ben y
Hilda Katz



La Fundación Mon Sheong y la Fundación Ben y Hilda Katz han proporcionado generosamente fondos para apoyar la impresión y traducción de nuestros Recursos educativos para apoyar el envejecimiento saludable.

El Ministerio para las Personas Mayores y la Accesibilidad apoyó esta iniciativa con fondos a través de su Programa de becas comunitarias para personas mayores.